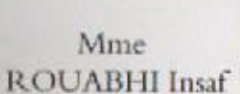
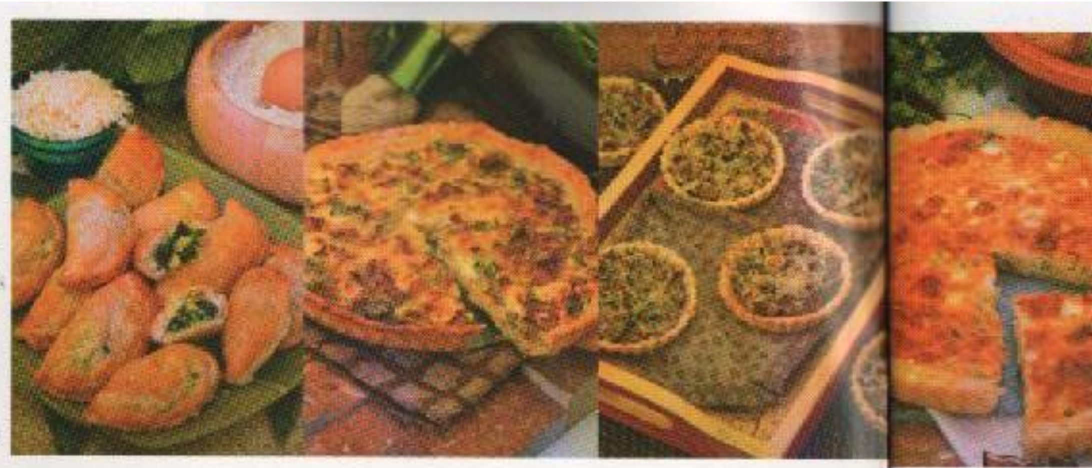

مطبخ
لالة
كيش و شوسون
100%
95 دج
95



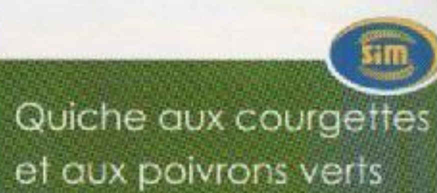


Mme
ROUABHI Insaf



Sommaire





Quiche aux courgettes et aux poivrons verts

كيش بالقرعة و الفلفل الحلو

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 2 courgettes coupées en rondelles
- 2 poivrons verts épépinés et coupés en dés
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 2 C. à soupe d'huile d'olives
- 1 œuf
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte, mettez-la dans un moule à quiche amovible. Mettre au réfrigérateur pendant 20 mn puis enfourner.
2. D'autre part, dans une poêle, faire chauffer 1 C. à soupe d'huile d'olives, faire revenir le poivron vert pendant 8 mn en remuant.
3. Dans un saladier, fouetter la crème fraîche, l'œuf, le sel et le poivre noir en ajoutant le poivron cuit et en remuant au même temps.
4. Faire revenir les courgettes dans l'autre C. à soupe d'huile d'olives pendant 4 mn.
5. Verser le mélange de poivron sur le fond de la quiche puis disposer les rondelles de courgette autour.
6. Enfourner à 180° pendant 35 mn jusqu'à ce que la quiche soit ferme et dorée.

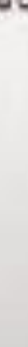


المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 2 حبات قرعة مقطعة إلى دوائر
- 2 حبات فلفل حلو أخضر منزوع البذور و مقطع إلى قطع
- 15 سل كريمة طازجة عاقدة
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 1 بيضة
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، أبسطي العجينة، ضعيها في مول الكيش متحرك. ضعيها في الثلاجة مدة 20 دقيقة ثم اطهيها في الفرن.
2. من جهة أخرى، في مقلاة، سخني 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون، حمسي الفلفل الأخضر مدة 8 دقائق مع التحريك.
3. في وعاء، أخفقي الكريمة الطازجة، البيضة، الملح و الفلفل الأسود مع إضافة الفلفل الحلو المطهي و التحريك في آن واحد.
4. حمسي القرعة في ملعقة زيت الزيتون الأخرى مدة 4 دقائق.
5. أفرغي خليط الفلفل الحلو على قاع الكيش ثم ضعي دوائر القرعة حولها.
6. إطهيها في فرن 180° مدة 35 دقيقة حتى تصبح الكيش متماسكة و ذهبية اللون.







Mini tartelettes au poulet

ميني تارتلات بالدجاج

Ingrédients

- Fonds de tarte (vendus au marché)
- 1 blanc de poulet
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- 2 C. à soupe d'huile d'olives
- 100 gr de formage râpé
- 50 gr d'olives vertes
- Olives dénoyautées
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre noir

Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir l'oignon, 1 C. à soupe d'olives, le sel, le poivre noir et le blanc de poulet. Ajouter l'eau et laisser cuire.
2. Dans une poêle, mettre la tomate râpée, l'autre cuillère à soupe d'huile d'olives, le sel, le poivre noir, le thym et le laurier, faire revenir le tout.
3. Après cuisson du poulet, émiettez-le puis ajouter les olives dénoyautées coupées en rondelles, mélanger le tout.
4. Remplir les fonds de tarte, saupoudrer de fromage râpé et décorer avec une olive verte.



المقادير

- قاع تارتات (تباع في الأسواق)
- 1 أبيض دجاج
- 1 حبة طماطم
- 1 حبة بصل صغيرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 100غ جبن مبشور
- 50غ زيتون أخضر
- زيتون دون علف
- زعيترة
- رند
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي البصل، ملعقة كبيرة زيت الزيتون، الملح، الفلفل الأسود و أبيض الدجاج. أضيفي الماء و اتركيه يطهى.
2. في مقلاة، ضعي الطماطم المبشورة، ملعقة زيت الزيتون الأخرى، الملح، الفلفل الأسود، الزعيترة و الرند، حمسي الكل.
3. بعد طهي الدجاج، فتتيه ثم أضيفي الزيتون دون علف المقطع دوائر، أخلطي الكل.
4. إملئي قاع التارتات، ذري الجبن المبشور و زيني بحبة زيتون خضراء.





Quiche aux oignons

كيش بالبصل



Ingrédients

- 500 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 2 oignons
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 1 C. à café de persil
- 100 gr de fromage râpé
- 3 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 2 C. à soupe de lait
- Poivre noir
- Noix de muscade râpée
- Sel

Préparation

1. Eplucher l'oignon et coupez-le en fines tranches.
2. Dans une poêle, mettre l'oignon, l'huile, le poivre noir et le sel, bien faire revenir le tout. Ajouter le persil et le concentré de tomate, mélanger.
3. Mettre l'oignon sur la pâte cuite (voir page 12) puis saupoudrer de fromage râpé.
4. Dans un récipient, mélanger à l'aide d'une fourchette les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre noir et la noix de muscade.
5. Verser ce mélange sur la quiche et enfourner à 180° pendant 30 mn. Servir chaude.



المقادير

- 500غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 2 حبات بصل
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- 1 ملعقة صغيرة معدنوس
- 100غ جبن مبشور
- 3 بيض
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- فلفل أسود
- جوزة الطيب مبشورة
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري البصل و قطعيه إلى شرائح رقيقة.
2. في مقلاة، ضعي البصل، الزيت، الفلفل الأسود و الملح، حمسي الكل جيداً. أضيفي المعدنوس و الطماطم المصبرة، أخلطي.
3. ضعي البصل فوق العجينة المطهية (أنظر الصفحة 12) ثم ذري الجبن المبشور.
4. في وعاء، أخلطي بواسطة شوكة البيض، الكريمة الطازجة، الحليب، الملح، الفلفل الأسود و جوزة الطيب.
5. أفرغي هذا الخليط على الكيش و ضعيه في فرن 180° مدة 30 دقيقة. قدميها ساخنة.





Les Chaussons

الشوسون

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)

Pour la farce :

- 2 tomates
- 2 poivrons
- 1oignon râpé
- 3 gousses d'ail
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel

La décoration :

- Un jaune d'œuf

Préparation

1. Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile pendant 5 mn. Ajouter le poivron coupé en petits carrés. Laisser cuire le tout, puis ajouter la tomate coupée en petits dés et laisser cuire le tout jusqu'à ce que les ingrédients absorbent la sauce.
2. Abaisser la pâte feuilletée en une fine couche à l'aide d'un rouleau, découper des petits cercles. Mettre au milieu de chaque cercle un peu de farce et bien fermer la pâte. Appuyer avec la main sur les bordures.
3. Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner à four chaud à 180° pendant 30 mn.



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 2 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل حلو
- 1 حبة بصل مبشورة
- 3 سنينات ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- فلفل أسود
- ملح

التزيين :

- صفار بيضة

كيفية التحضير

1. حضري الحشو : في مقلاة، حمسي البصل، الملح، الفلفل الأسود و الزيت مدة 5 دقائق. أضيفي الفلفل الحلو المقطع إلى مربعات صغيرة. أتركي الكل يطهى ثم أضيفي الطماطم المقطعة إلى مكعبات و اتركي الكل يطهى حتى تتشرب المقادير الصلصة.
2. أبسطي العجينة المورقة إلى طبقة رقيقة بواسطة الحلال، قطعي دوائر صغيرة، ضعي في وسط كل دائرة القليل من الحشو و اغلقي العجينة جيداً. إضغطي باليد على الحواف.
3. إطليها بصفار البيض ثم اطهيها في فرن ساخن 180° مدة 30 دقيقة.





Quiche aux épinards, brie et tomate

كيش بالسبانخ، البري و الطماطم

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 1 oignon haché
- 2 oignons coupés en petits morceaux
- 30 gr de beurre
- 200 gr d'épinards bouillis et égouttés
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 250 gr de brie coupé en fines tranches
- 2 tomates mûres coupées en fines rondelles
- 2 C. à soupe de fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte en une fine couche, mettez-la dans un moule à tarte beurré. Enfourner à four préchauffé à 200° pendant 15 à 20 mn jusqu'ce qu'elle soit de couleur dorée.
2. D'autre part, faire revenir le beurre et l'oignon haché pendant 3 mn, ajouter l'oignon coupé en morceaux, laisser cuire pendant 1 mn puis ajouter les épinards, le sel et le poivre noir, bien mélanger, laisser cuire sur feu vif pendant 7 mn jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Verser sur le fond de la quiche cuit (voir page 12).
3. Battre l'œuf, la crème fraîche, le poivre noir et le sel, puis verser le tout sur la quiche.
4. Couvrir de tranche de brie, disposer des tranches de tomate, puis saupoudrer de fromage râpé et enfourner pendant 25 mn jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servir tiède.

المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 1 حبة بصل مفرومة
- 2 حبات بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- 30غ زبدة
- 200غ سبانخ (سلق) مغلية و مقطرة
- 1 بيضة
- 20 سل كريمة طازجة عاقدة
- 250غ جبن البري مقطع إلى شرائح رقيقة
- 2 حبات طماطم حمراء مقطعة إلى دوائر رقيقة
- 2 ملاعق كبيرة جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. على طاولة عمل مرشوشة نوعا ما بالفرينة، أبسطي العجينة إلى طبقة رقيقة، ضعيها في مول التارتة مدهون بالزبدة. إطهيها في فرن مسخن 200° مدة 15 إلى 20 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبي.
2. من جهة أخرى، حمسي الزبدة و البصل المفروم مدة 3 دقائق، أضيفي البصل المقطع إلى قطع، اتركيه يطهى مدة 1 دقيقة ثم أضيفي السبانخ، الملح و الفلفل الأسود، أخلطي جيداً، اتركيها تطهى على نار قوية مدة 7 دقائق حتى يتبخر السائل. ضعيه على قاع الكيش المطهي (أنظر الصفحة 12).
3. أخفقي البيضة، الكريمة الطازجة، الفلفل الأسود و الملح، ثم أفرغي الكل على الكيش.
4. غطي بشرائح جبن البري، ضعي شرائح الطماطم، ثم ذري الجبن المبشور واطهيها في الفرن مدة 25 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون. قدميها فاترة.







Carrés aux crevettes مربعات بالجمبري

Ingrédients

- Fonds de tarte (vendus au marché)

Pour la farce :

- 300 gr de crevettes
- Fromage râpé
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 C. à café de beurre
- Sel
- Poivre noir

Pour la sauce béchamel :

- 60 gr de margarine
- 60 gr de farine (SIM)
- ½ litre de lait
- 50 gr de fromage blanc
- ½ C. à café de poivre noir
- Sel

Préparation

1. Préparer la sauce béchamel : dans une casserole et sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter le lait et le fromage blanc, laisser sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Retirer du feu.
2. Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir les crevettes, l'ail, le sel, le poivre noir et le beurre. Hors du feu, ajouter la sauce béchamel et le fromage râpé.
3. Remplir les fonds de tarte puis enfourner à four chaud.

المقادير

- قاع تارتات (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 300غ جمبري
- جبن مبشور
- 2 سنينات ثوم مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- ملح
- فلفل أسود

لصلصة البشاميل :

- 60غ مارغرين
- 60غ فرينة (سيم)
- ½ لتر حليب
- 50غ جبن أبيض
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. حضري صلصة البشاميل : في قدر صغيرة و على نار هادئة، ذوبي المارغرين، أضيفي الفرينة، الملح و الفلفل الأسود. أخلطي بواسطة ملعقة خشبية ثم أضيفي الحليب و الجبن الأبيض، أتركيها على النار دون التوقف عن الخلط حتى الحصول على صلصة عاقدة. إنزعيها عن النار.
2. حضري الحشو : في مقلاة، حمسي الجمبري ، الثوم، الملح، الفلفل الأسود و الزبدة. بعيداً عن النار، أضيفي صلصة البشاميل و الجبن المبشور.
3. إملئي قاع التارتات ثم اطهيها في فرن ساخن.





Quiche au thon

كيش بالتونة

Ingrédients

- 250 de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 2 boites de thon à l'huile
- 100 gr de pâté
- 2 tomates mûres
- 3 œufs
- 3 C. à soupe de crème fraîche
- 3 C. à soupe de lait
- 2 C. à soupe d'huile
- Persil
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans une terrine, mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre noir à l'aide d'une fourchette.
2. Dans une poêle, faire revenir la tomate coupée en petits dés dans l'huile, ajouter le thon, le pâté et le persil.
3. Mélanger les deux préparations, verser le mélange obtenu sur la pâte cuite. Enfourner à 180° pendant 30 mn. servir chaude.



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 2 علب تونة بالزيت
- 100غ باتي
- 2 حبات طماطم حمراء
- 3 بيض
- 3 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 3 ملاعق كبيرة حليب
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في إناء، أخلطي البيض، الكريمة الطازجة، الحليب، الملح و الفلفل الأسود بواسطة شوكة.
2. في مقلاة، حمسي الطماطم المقطعة إلى قطع صغيرة في الزيت، أضيفي التونة، الباتي و المعدنوس.
3. أخلطي المزيجين، أفرغي الخليط المتحصل عليه على عجينة المطهية. إطهيها في فرن 180° مدة 30 دقيقة .قدميها ساخنة.





Soufflé au fromage et à la sauce béchamel

سوفلي بالجبن و صلصة البشاميل

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 100 gr de gruyère râpé

Pour la sauce béchamel :

- 60 gr de margarine
- 60 gr de farine (SIM)
- ½ litre de lait
- 50 gr de fromage blanc
- ½ C. à café de poivre noir
- Sel

La décoration :

- Jaune d'œuf

Préparation

1. Préparer la sauce béchamel : dans une casserole et sur feu doux, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre noir. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter le lait et le formage blanc, laisser sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Retirer du feu.
2. Abaisser la pâte en une fine couche à l'aide d'un rouleau, découper des grands cercles. Mettre au milieu de chaque cercle un peu de sauce béchamel et de gruyère râpé. Appuyer avec la main sur les bordures.
3. Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner à four chaud à 180° pendant 30 mn.



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 100غ غرويار مبشور

لصلصة البشاميل :

- 60غ مارغرين
- 60غ فرينة (سيم)
- ½ لتر حليب
- 50غ جبن أبيض
- ½ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح

التزيين :

- صفار بيض

كيفية التحضير

1. حضري صلصة البشاميل : في قدر صغيرة و على نار هادئة، ذوبي المارغرين أضيفي الفرينة، الملح و الفلفل الأسود. أخلطي بواسطة ملعقة خشبية ثم أضيفي الحليب و الجبن الأبيض، أتركيها على النار دون التوقف عن التحريك حتى الحصول على صلصة عاقدة. إنزعها عن النار.
2. أبسطي العجينة إلى طبقة رقيقة بواسطة الحلال، قطعي دوائر كبيرة، ضعي في وسط كل دائرة القليل من صلصة البشاميل و الغرويار المبشور. إضغطي باليد على الحواف.
3. إطلي بصفار البيض ثم اطهيها في فرن ساخن 180° مدة 30 دقيقة.



Chaussons aux épinards

شوسون بالسبانخ

Ingrédients

- Pâte feuilletée (vendue au marché)

Pour la farce :

- 2 bouquets d'épinards
- 100 gr de fromage blanc
- 3 œufs
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir
- 1 C. à soupe de beurre

La décoration :

- Un jaune d'œuf

Préparation

1. Découper les épinards et faire bouillir pendant 10 mn puis égouttez-les.
2. Dans une poêle, mettre les épinards, le beurre, le fromage, le sel et le poivre noir, laisser revenir le tout pendant 10 mn, puis ajouter les œufs.
3. Abaisser la pâte feuilletée en une fine couche à l'aide d'un rouleau, découper des petits cercles. Mettre au milieu de chaque cercle un peu de farce et bien fermer la pâte. Appuyer avec la main sur les bordures.
4. Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner à four chaud à 180° pendant 30 mn.



المقادير

- العجينة المورقة (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 2 ربطات سبانخ (سلق)
- 100غ جبن أبيض
- 3 بيض
- قرصة ملح
- قرصة فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة زبدة

التزيين :

- صفار بيضة

كيفية التحضير

1. قطعي السبانخ و غليها مدة 10 دقائق ثم قطريها.
2. في مقلاة، ضعي السبانخ، الزبدة، الجبن، الملح والفلفل الأسود، اتركي الكل يتحمس مدة 10 دقائق ثم أضيفي البيض.
3. أبسطي العجينة المورقة إلى طبقة رقيقة بواسطة الحلال، قطعي دوائر صغيرة. ضعي في وسط كل دائرة القليل من الحشو و اغلقي جيداً العجينة. إضغطي باليد على الحواف.
4. إطلي بصفار البيض ثم اطهيها في فرن ساخن 180° مدة 30 دقيقة.

…





Quiche aux aubergines

كيش بالباذنجان

Ingrédients

- 250 gr de pâte brisée (vendue au marché)
- 500 gr d'aubergines
- 3 C. à soupe d'huile d'olives
- 3 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 2 C. à soupe de lait
- 50 gr de fromage fondu
- Persil
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Laver et éplucher les aubergines, coupez-les en petits carrés et faire frire dans l'huile d'olives.
2. Dans une terrine, mettre les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre noir, mélanger à l'aide d'une fourchette puis ajouter les aubergines frites.
3. Verser le tout sur la pâte tapissée dans un moule à quiche, ajouter le fromage et le persil.
4. Enfourner pendant 30 mn jusqu'à ce que la quiche ait une couleur dorée.



المقادير

- 250غ عجينة بريزي (تباع في الأسواق)
- 500غ باذنجان
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 3 بيض
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- 50غ جبن ذائب
- معدنوس
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. إغسلي و قشري الباذنجان، قطعيه إلى مربعات صغيرة و اقليها في زيت الزيتون.
2. في إناء، ضعي البيض، الكريمة الطازجة، الحليب، الملح و الفلفل الأسود. أخلطي بواسطة شوكة ثم أضيفي الباذنجان المقلي.
3. افرغي الكل على العجينة المفروشة في مول الكيش، أضيفي الجبن و المعدنوس.
4. إطهيها في الفرن مدة 30 دقيقة حتى تكسب الكيش اللون الذهبي.



Quiche à la viande hachée

كيش باللحم المرحي

Ingrédients

- Fonds de tarte (vendus au marché)

Pour la farce :

- 200 gr de viande hachée
- 1 C. à soupe de crème fraîche
- 1 petite boite de champignons
- 1 bouquet de persil haché
- 30 gr d'olives dénoyautées
- 1 C. à café de beurre
- 1 oignon râpé
- Fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, la viande hachée, le beurre, le sel et le poivre noir. Ajouter les olives coupées et les champignons, laisser revenir pendant 5 mn.
2. Retirer du feu puis ajouter le persil, la crème fraîche et le fromage râpé.
3. Remplir les fonds de tarte, enfourner à four chaud à 180° pendant 15 mn environ.



المقادير

- قاع تارتات (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 200غ لحم مرحي
- 1 ملعقة كبيرة كريمة طازجة
- 1 علبة صغيرة فقاع
- 1 ربطة معدنوس مقطع
- 30غ زيتون دون علف
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 1 حبة بصل مبشورة
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي البصل، اللحم المرحي، الزبدة، الملح و الفلفل الأسود. أضيفي الزيتون المقطع و الفقاع، أتركيه يتحمس مدة 5 دقائق.
2. إنزعيها عن النار ثم أضيفي المعدنوس، الكريمة الطازجة و الجبن المبشور.
3. إملئي قاع التارتات، إطهيها في فرن ساخن 180° مدة 15 دقيقة تقريباً.





Quiche aux légumes

كيش بالخضار

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 courgette
- 2 C. à café de beurre
- 3 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 2 C. à soupe de lait
- 1 C. à café de persil
- Formage râpé
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Eplucher les légumes, lavez-les et râpez-les.
2. Dans une poêle et sur feu doux, mettre les légumes râpées, le beurre, le sel et le poivre noir, faire revenir pendant 10 mn.
3. Faire cuire le fond de la quiche (voir page 12), puis mettre dessus le mélange de légumes et le fromage râpé.
4. Dans un récipient, mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre noir et le persil.
5. Verser ce dernier mélange sur la quiche puis enfourner à 180° pendant 30 mn.



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 1 حبة جزر
- 1 حبة بطاطا
- 1 حبة قرعة
- 2 ملاعق صغيرة زبدة
- 3 بيض
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- 1 ملعقة صغيرة معدنوس
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح

كيفية التحضير

1. قشري الخضار، إغسليها و ابشريها.
2. في مقلاة و على نار هادئة، ضعي الخضار المبشورة، الزبدة، الملح و الفلفل الأسود، حمسي مدة 10 دقائق.
3. إطهي قاع الكيش (أنظر الصفحة 12)، ثم ضعي فوقه خليط الخضار و الجبن المبشور.
4. في وعاء، أخلطي البيض، الكريمة الطازجة، الحليب، الملح، الفلفل الأسود و المعدنوس.
5. أفرغي هذا الخليط الأخير على الكيش ثم اطهيها في الفرن 180° مدة 30 دقيقة.



Chaussons aux fruits de mer

شوسون بفواكه البحر

Ingrédients

- Pâte feuilletée (Vendue au marché)

Pour la farce :

- 250 gr de crevettes décortiquées
- 1 tranche de sole
- 250 gr de moules bouillies
- 150 gr de calamars bouillis (coupés en rondelles, vendus au marché)
- 4 crabes
- 1 tomate mûre râpée
- 1 oignon râpé
- 4 gousses d'ail râpées
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 1 C. à soupe de margarine
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- Poivre noir
- Ras El Hanout
- Persil
- Sel
- Fromage râpé

La décoration :

- Un jaune d'oeuf



Préparation

1. Dans une poêle, mettre l'oignon, l'ail, la tomate, le sel, le poivre noir, Ras El Hanout, le thym, le laurier et la margarine, bien faire revenir.
2. Ajouter les crevettes, la sole, les crabes coupés en petits dés, le calamar et les moules, laisser sur le feu pendant 15 mn, ajouter une petite tasse d'eau et le concentré de tomate. Laisser cuire pendant 10 nm jusqu'à à ce que les ingrédients absorbent bien l'eau. Ajouter le persil et formage râpé.
3. Abaisser la pâte feuilletée en une fine couche à l'aide d'un rouleau, découper des petits cercles. Mettre au milieu de chaque cercle un peu de farce et bien fermer la pâte. Appuyer avec la main sur les bordures.
4. Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner à four chaud à 180° pendant 30 mn.

Remarque : vous pouvez remplacer la pâte feuilletée par des fonds de tarte.

المقادير

- العجينة المورقة (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 250غ جمبري مقشر
- 1 شريحة صول
- 250غ مول مغلية
- 150غ كلامار مغلي (مقطع دوائر يباع في الأسواق)
- 4 حبات سرطان (كراب)
- 1 حبة طماطم حمراء مبشورة
- 1 حبة بصل مبشورة
- 4 سنينات ثوم مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبرة
- 1 ملعقة كبيرة مارغرين
- 1 عرف زعيترة
- 2 أوراق رند
- فلفل أسود
- راس الحانوت
- معدنوس
- ملح
- جبن مبشور

التزيين :

- صفار بيضة

كيفية التحضير

1. في مقلاة، ضعي البصل، الثوم ، الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، راس الحانوت، الزعيترة، الرند و المارغرين، حمسي جيداً.
2. أضيفي الجمبري، الصول، السرطان المقطع قطع صغيرة، الكلامار و المول. أتركيها على النار مدة 15 دقيقة، أضيفي فنجان من الماء و الطماطم المصبرة. أتركيها تطهى مدة 10 دقائق حتى تتشرب المقادير الماء جيداً. أضيفي المعدنوس و الجبن المبشور.
3. أبسطي العجينة المورقة إلى طبقة رقيقة بواسطة الحلال، قطعي دوائر صغيرة. ضعي في وسط كل دائرة القليل من الحشو و اغلقي جيداً العجينة. إضغطي باليد على الحواف.
4. إطلي بصفار البيض ثم اطهيها في فرن ساخن 180° مدة 30 دقيقة.

ملاحظة : يمكنك تعويض العجينة المورقة بقاع التارتات.



Quiche aux pommes de terre

كيش بالبطاطا

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)
- 200 gr de viande hachée
- 500 gr de pommes de terre
- 1 C. à soupe de moutarde
- 1 C. à soupe de persil haché
- 1 C. à soupe d'ail haché ou écrasé
- 150 gr de fromage râpé
- 1 C. à soupe de beurre
- 3 œufs
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 2 C. à soupe de lait
- Poivre noir
- Sel



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)
- 200غ لحم مرحي
- 500غ بطاطا
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مقطع أو مسحوق
- 150غ جبن مبشور
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 بيض
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- فلفل أسود
- ملح

Préparation

1. Dans un récipient, mettre la viande hachée, ajouter le sel et le poivre noir, façonner des boules et faire frire dans le beurre.
2. Faire bouillir la pomme de terre coupée en dés dans de l'eau salée. Après cuisson, moulez-la ou écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajouter la moutarde, le persil, l'ail, le fromage, le poivre noir et le sel, bien mélanger.
3. Dans un récipient, battre les œufs, le lait, le crème fraîche, le sel et le poivre noir.
4. Verser le mélange de pomme de terre sur le fond de la quiche cuit et en dessus le mélange de crème fraîche. Disposer les boules de viande hachée, puis enfourner à 180° pendant 40 mn.
5. Cuisson du fond de la quiche en pâte feuilletée :

1. Abaisser la pâte feuilletée, mettez-la sur le rouleau puis tapisser un moule.
2. Appuyer sur l'intérieur à l'aide d'un morceau de pâte, enlever les surplus en passant le rouleau sur les bordures du moule. Mettre au réfrigérateur pendant 10 mn.
3. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette, tapisser du papier sulfurisé, mettre des haricots blancs ou du riz, appuyer légèrement puis enfourner selon le temps indiqué.
4. Enlever le papier et les haricots et continuer la cuisson jusqu'à coloration de la pâte.

كيفية التحضير

1. في وعاء، ضعي اللحم المرحي، أضيفي الملح و الفلفل الأسود، شكلي كريات و اقليها في الزبدة.
2. غلي البطاطا المقطعة إلى قطع في ماء مملح. بعد الطهي، إرحيها أو اسحقيها بواسطة الشوكة. أضيفي الخردل، المعدنوس، الثوم، الجبن، الفلفل الأسود و الملح، أخلطي جيداً.
3. في وعاء، أخفقي البيض، الحليب، الكريمة الطازجة، الملح و الفلفل الأسود.
4. أفرغي خليط البطاطا على قاع الكيش المطهي و فوقه خليط الكريمة الطازجة. ضعي كريات اللحم المرحي، ثم اطهيها في فرن 180° مدة 40 دقيقة.
5. كيفية طهي الكيش من العجينة المورقة :

1. أبسطي العجينة المورقة، ضعيها على الحلال ثم أفرشيها في المول.
2. إضغطي على الداخل بواسطة قطعة من العجينة، إنزعي الزوائد بتمرير الحلال على حواف المول. ضعيها في الثلاجة مدة 10 دقائق.
3. أثقبي القاع بواسطة شوكة، أفرشي الورق الكبريتي، ضعي الفاصولياء البيضاء أو الأرز، إضغطي برفق ثم إطهيها في الفرن حسب الوقت المحدد.
4. إنزعي الورق و الفاصولياء و واصلي الطهي حتى تتلون العجينة.





Soufflé aux anchois سوفلي بالسنمورة

Ingrédients

- 250 gr de pâte feuilletée (vendue au marché)

Pour la farce :

- 2 tomates
- 1 oignon râpé
- 3 gousses d'ail
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- Anchois

La décoration :

- Un jaune d'œuf

Préparation

1. Préparer la farce : dans une poêle, faire revenir l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile pendant 5 mn. Ajouter la tomate coupée en petits dés et laisser cuire le tout jusqu'à ce que les ingrédients absorbent la sauce.
2. Abaisser la pâte feuilletée en une fine couche à l'aide d'un rouleau, découper des grands cercles. Mettre au milieu de chaque cercle un peu de farce et un filet d'anchois. Appuyer avec la main sur les bordures.
3. Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner à four chaud à 180° pendant 30 mn.



المقادير

- 250غ عجينة مورقة (تباع في الأسواق)

للحشو :

- 2 حبات طماطم
- 1 حبة بصل مبشورة
- 3 سنينات ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- فلفل أسود
- ملح
- سنمورة (أنشوا)

التزيين:

- صفار بيضة

كيفية التحضير

1. حضري الحشو : في مقلاة، حمسي البصل، الملح، الفلفل الأسود و الزيت مدة 5 دقائق. أضيفي الطماطم المقطعة إلى مكعبات و اتركي الكل يطهى حتى تتشرب المقادير الصلصة.
2. أبسطي العجينة المورقة إلى طبقة رقيقة بواسطة الحلال، قطعي دوائر كبيرة. ضعي في وسط كل دائرة القليل من الحشو و شريحة من السنمورة. إضغطي باليد على الحواف.
3. إطلي بصفار البيض ثم اطهيها في فرن ساخن 180° مدة 30 دقيقة.


nouveau
être
CORDON
BLEU
Farine
de Qualité Supérieure
trop facile!
avec La nouvelle
SIM